

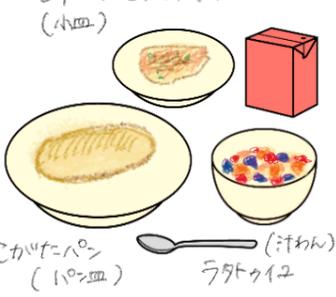
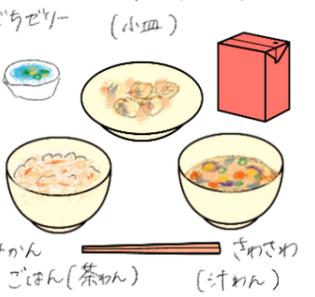
きゅうしょく カレンダー

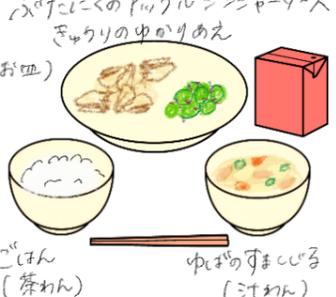
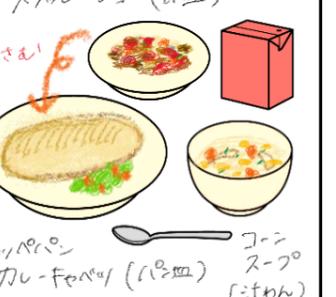
9月 No. 1

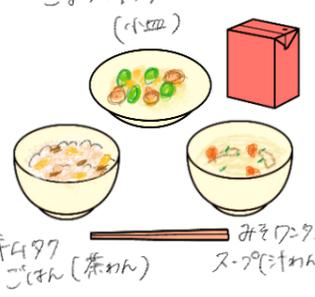
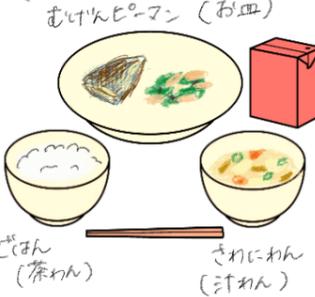


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感が刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がってしまった体温を上げます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
はいぜん	<p>きりぼしだいこんと りんのしおこんぶあえ (小皿)</p> <p>ひじき ごはん(茶碗) しょうゆやだし みそ汁(汁わん)</p>	<p>こまつたのふり (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) プリプリ ちゅうかのため (汁わん)</p>	<p>ソースやきそば (汁わん)</p> <p>こまつたパン(パン皿) ちゅうかスープ (汁わん)</p>	<p>さびのしおやき (お皿) キャベツとにんじんのあまじゆけ</p> <p>ごはん (茶碗) えのきとけのすまじゆ (汁わん)</p>	<p>びんごりつくね (お皿) きゅうりとしんじんのあまじゆけ</p> <p>ごはん (茶碗) わかめスープ (汁わん)</p>
ひとくちメモ	<p>防災の日 献立 9月1日は防災の日です。給食では、長く保存することができ食品を使った『防災献立』が登場です!今日の給食に使っているひじきや切り干し大根、高野豆腐やツナ缶などは長く保存することができます。もしもの災害に備えて、保存食についておうちのひとと話し合ってみましょう。</p>	<p>プリプリ中華炒めは、どこで生まれた給食でしょう? ① 京都市 ② 大阪市</p>	<p>給食でソース焼きそばを出すために、久御山町ではいろいろな研究がされた。 ○か×か? </p>	<p>天然の(山に生えている)えのきだけでも、白くて細い見た目である。 ○か×か? </p>	<p>「つくね」という名前は「つくねる」という言葉がもとになっています。「つくねる」とはどんな意味でしょう? ① 食べる ② 混ぜる</p>
はいぜん	<p>さんどまめのごまあえ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) とりにくと くまのつくだに やきどりのにもの (汁わん)</p>	<p>トビウオのはんぱんづけ (お皿) ほろれんぞうのおかあえ</p> <p>ごはん (茶碗) のっぺいじり (汁わん)</p>	<p>蜂蜜のミートグラタン (小皿)</p> <p>こまつたパン (パン皿) キャベツのスープ (汁わん)</p>	<p>こまつたしじみの いためこ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) かんとうふう にくじゃが(汁わん)</p>	<p>やきのり とりにくとけのすまじゆ (小皿)</p> <p>ごはん (茶碗) 蜂蜜の ひじきすけ(茶碗) あかじり (汁わん)</p>
ひとくちメモ	<p>つくだに 名まえ ゆらい なん 佃煮の名前の由来は何でしょう? ① 佃さんが作った ② 佃村の人が作った</p>	<p>つぎ 次のうち、トビウオの別名は何でしょう? ① デコ ② アゴ ③ ハナ</p>	<p>「グラタン」とは、フランス語でどんな意味でしょう? ① 熱い ② カップに入れる ③ おこげ</p>	<p>かんとうふう にく 関東風肉じゃがは、どの食材が「関東風」でしょう? ① 肉 ② グリンピース ③ いも</p>	<p>セルフおにぎり 今日の給食は、セルフおにぎり給食です。「セルフ」とは「自分で」という意味があります。ふりかけを混ぜても、ごはんの真ん中に入れても、照り焼きを具にしても... 自分で、好みのおにぎりを作って楽しみましょう。もちろん、おにぎりをさわる手は石けんできれいに洗っていますね...?!</p>
ひとくちメモ	<p>こたえ ② 佃村の人が作った 大阪の佃村の漁民たちが作っていた煮物が、佃煮の始まりといわれています。砂糖やしょうゆを使い、長く保存ができることから土産物として全国に広まりました。</p>	<p>こたえ ② アゴ トビウオは、九州などでは「アゴ」と呼ばれます。理由は「アゴが落ちるほどおいしいから」、「食べる時にアゴをよく使うから」などさまざまな説があります。</p>	<p>こたえ ③ おこげ 「グラタン」とは、フランス語で「おこげ」という意味があります。給食のグラタンは手作りしてるので、給食室からはチーズの焼けるいい匂いがします♪</p>	<p>こたえ ① 肉、② グリンピース 関東では、肉じゃがに豚肉を使うのが一般的です。また、肉じゃがはビーフシチューを真似て作られたことから、グリンピースが入っていることがあります。</p>	

	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
はいぜん	<p>けいろう ひ 敬老の日</p>  <p>にこみそひじきどん (カレー皿) はるさめスープ (汁わん)</p>	<p>とりにくのこくそうやき (小皿) こかつてんらん (パン皿) ラタトゥイユ (汁わん)</p> 	<p>ふげたにくとあつあけのせいのめ (お皿) ごはん (茶わん) トックスープ (汁わん)</p> 	<p>かつおとだいずのあけに (小皿) みかん (茶わん) さわさわ (汁わん)</p> 	
ひとくちメモ	<p>つぎ 次のうち、春雨の材料になるのはどれでしょう? ① じゃがいも ② 緑豆 ③ さつまいも</p>	<p>「ラタトゥイユ」はどこの国の料理でしょう? ① ドイツ ② フランス ③ イタリア</p>	<p>つぎ 次のうち、トックの仲間は何でしょう? ① とっくり ② チーズ ③ もち</p>	<p>毎月19日は食育の日 9月の味めぐりは四国地方です。「みかんごはん」は愛媛県の郷土料理で、名産のみかんジュースで炊き込んだごはんです。「さわさわ」はとろみのついた汁が特徴の香川県の郷土料理。ほかにも、高知県特産のかつおや徳島県特産のすだちも献立に登場します。お楽しみに!</p>	

	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
はいぜん	<p>ポークカレーライス (カレー皿) かいそうサラダ (小皿)</p> 	<p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p> 	<p>ふげたにくのアップルジンジャーソース (お皿) ごはん (茶わん) ゆばのすまし汁 (汁わん)</p> 	<p>スラッピージョー (小皿) ごはん (茶わん) カレーパベリ (パン皿) コーンスープ (汁わん)</p> 	
ひとくちメモ	<p>今日の海藻サラダは、いつもとひと味違います。さて、何が違うでしょう? こたえ 海藻の種類が多い いつもの海藻サラダはわかめだけですが、今日はわかめの他にもいろいろな海藻が入っています。どんな海藻があるかな?</p>	<p>今日の大きいおかずのソースには、ある果物が入っています。何でしょう? こたえ りんご 豚肉のアップルジンジャーソースは、その名の通りりんごやしょうがが入ったソースで炒めています。ごはんと一緒に食べましょう!</p>	<p>スラッピージョーとは、どこの国の料理でしょう? ① アメリカ ② カナダ こたえ ① アメリカ 「ぼろぼろこぼれる」という意味の「スラッピー」と、料理を考えたアメリカ人の「ジョー」さんが料理の名前の由来です。</p>	<p>今日のししゃもは、食べやすいようにある工夫がしてあります。それは何でしょう? こたえ 油で揚げて香ばしくしたししゃもは骨ごと食べるカルシウムたっぷりの魚ですが、苦手な人も…。今日は食べやすいように、油で揚げて香ばしくしました!</p>	

	29 (月)	30 (火)
はいぜん	<p>ごまちくサラダ (小皿) キムタク (茶わん) みそ汁 (汁わん)</p> 	<p>さわらのしおしゅうびやき (お皿) ごはん (茶わん) さわさわ (汁わん)</p> 
ひとくちメモ	<p>キムタクごはんの「キムタク」とは、何のことでしょう? ヒント: ごはんの中には何が入っているかな? こたえ キムチとたくあん キムタクごはんは長野県で生まれた給食メニューです。漬物を食べやすいようにと考えられました。</p>	<p>無限ピーマンの「無限」とは、「無限に食べられるほどおいしい」という意味である。○か×か? こたえ ○ 無限ピーマンは、「無限に食べられるほどおいしい」という意味です。ピーマンが苦手な人も、ひと口チャレンジしてみましょう!</p>

きゅうしょくカレンダー 9月 No.2

しこく ちほう
四国地方ってどこにある??



えひめけん 愛媛県
こうちけん 高知県
とくしまけん 徳島県
かがわけん 香川県

9月は 四国地方の
おいしい味を
いただきます!

